

2月3日は節分です。節分が過ぎると4日は立春、暦の上では春を迎えます。まだまだ寒い日もありますが三寒四温を繰り返しながら季節は少しずつ春に近づいていきます。節分には豆まきをして自分の中にある悪い鬼を追い払い、早寝早起き朝ごはんなどで体調を整え、春に向かって元気に過ごしましょう。



節分は冬から春への季節の変わり目の行事です。
「福は内、鬼は外」の掛け声で行われる豆まきは、災いを追い払い福を呼び込む願いが込められています。年の数の豆を食べると一年を元気に過ごせると言われています。最近では恵方巻を食べる風習がありますが、元は大阪の商人が商売 繁盛を願って食べたのが始まりです。また焼いたいわしの頭を柗の枝に刺した「やいかがし」を玄関先に置く風習がありますが、いわしの臭いと柗のとげで鬼が逃げるといふことに由来します。
季節ごとにある日本の伝統行事を引き継いでいきましょう。

免疫力アップ↑

風邪予防や健康維持

には栄養バランスのよい食事と十分な睡眠が大切です。肉・魚・卵・豆腐・乳製品などのタンパク質、米やパン・麺などの炭水化物、野菜や果物などをバランスよく食べましょう。学校給食はそれらの栄養をバランス良く摂れる組み合わせとなっています。また適度な運動をすることで睡眠の質が高まり、免疫力アップに努めましょう。



はしを使って美しく食べよう

はしは、わたしたち日本人の食事の道具として欠かすことはできません。はしは、食べ物をはさんだり、切ったり、混ぜたりとさまざまな動作をすることができます。はしを正しく持って使うと、料理が食べやすく、美しく食べることができます。日本のはしの文化を尊重し、正しい持ち方をしましょう。

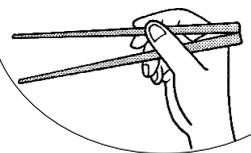


新型コロナウイルスの流行に伴い、学校では前をむいて静かに給食を食べていますが、食事のマナーは守れていますか。食事中的会話、食器を置く位置、茶碗の持ち方、片づけの仕方など自分の食事マナーを見直してみましょう。

茶碗の正しい持ち方



はしの正しい持ち方

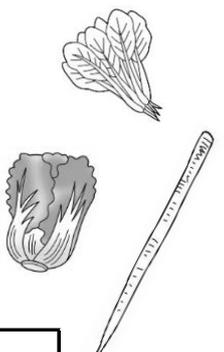


1月の給食の主な食材 産地

にんじん…千葉県
たまねぎ…北海道
じゃがいも…北海道
きゃべつ…愛知県
だいこん…千葉県
れんこん…茨城県

ねぎ…千葉県
はくさい…茨城県
きのこ類…長野県・静岡県
ごぼう…鹿児島県・熊本県
きゅうり…埼玉県
ちんげんさい…茨城県

こまつな…埼玉県
ポンカン…愛媛県
米…岩手県
ぶたにく…茨城県
とりにく…宮崎県
ぎゅうにく…群馬県



学校給食費の納入にご協力をお願いいたします。
引き落としは毎月27日（土日祝日の場合は翌営業日）です。